

Susanna Rantanen

**Eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten kasvisten,
hedelmien ja marjojen käyttö päiväkodissa ja kotona
sekä niihin vaikuttavat tekijät**

DAGIS-tutkimuksen osatuloksia

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Susanna Rantanen

Työn nimi: Eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö päiväkodissa ja kotona sekä niihin vaikuttavat tekijät: DAGIS-tutkimuksen osatuloksia

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 28 Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää eteläpohjalaisten leikki-ikäisten (3–6-vuotiaiden) lasten tuoreiden kasvisten, lisäkekasvisten, tuoreiden hedelmien ja marjojen kulutusta kotona ja päiväkodissa sekä tarkastella kulutuksessa olevia eroja sukupuolen mukaan. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusta suhteessa suosituksiin.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto saatiin DAGIS-tutkimushankkeesta, jossa käytettiin ravintodatan aineistonkeruumenetelmänä kolmen päivän ruokapäiväkirjanpitoa. Opinnäytetyön aineisto rajattiin koskemaan Etelä-Pohjanmaalta tutkittuihin lapsiin (n=161) ja heidän tuoreiden kasvisten, lisäkekasvisten, tuoreiden hedelmien ja marjojen toteutuneisiin annosmääriin. Ravintodatatietoja analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla.

Tulosten mukaan lapset söivät keskimäärin enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kotona (n=141) kuin päiväkodissa (n=132). Kotona syötiin tuoreita kasviksia kaksi kertaa enemmän ja hedelmiä jopa neljä kertaa enemmän kuin päiväkodissa. Poikien (n=79) ja tyttöjen (n=82) välillä oli vain pieniä eroja toteutuneiden annosmäärien osalta. Pojat söivät keskimäärin 188,8 grammaa, joka vastaa melkein neljää annosta, ja tytöt 168,3 grammaa, joka vastaa hieman yli kolmea annosta. Kaikki lapset söivät tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja keskimäärin 178,2 grammaa, joka vastaa noin kolmea ja puolta annosta. Lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäisen kulutuksen vertaaminen suosituksiin ei täysin onnistunut, koska tässä opinnäytetyössä huomioitiin ainoastaan tuoreina syödyt määrät, toisin kuin suosituksissa, joissa huomioidaan kaikki syödyt kasvis-, hedelmä- ja marjaruoat.

Avainsanat: leikki-ikäiset, päiväkodit, ravitsemus, ravitsemussuosituksset, hedelmät, vihannekset, marjat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Susanna Rantanen

Title of thesis: Consumption of Vegetables, Fruits and Berries among South Ostrobothnian Pre-schoolers in Kindergarten and at Home and Factors Influencing it: DAGIS Research Part results

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2018 Number of pages: 28 Number of appendices: 2

The aim of this thesis was to find out how the South Ostrobothnian pre-schoolers consume fresh vegetables, fruits and berries in kindergarten and at home compared with the nutritional recommendations. Another aim was to clarify how the gender influences the children's consumption of vegetables, fruits and berries.

The research data for this thesis was obtained from the DAGIS research project. The DAGIS research project used a 3-day food diary as a method to collect data from the childrens' homes and preschools. The research data for this thesis was based on the results of the project. The reduction of the data included 161 pre-schoolers from South Ostrobothnia. The research data was analysed with Excel spreadsheet program.

The results showed that the children consumed on average more vegetables, fruits and berries at home (n=141) than at kindergarten (n=132). Boys (n=79) consumed more vegetables, fruits and berries than girls (n=82) however there were only small differences between their serving amounts. The average daily intake of fresh vegetables, fruits and berries was 188,8 grams for boys and 168,3 grams for girls. The average for all the children was 178,2 grams. The results could not be compared with the nutritional recommendations, because the results only included fresh vegetables, fruits and berries.

Keywords: pre-schoolers, kindergartens, nutrition, nutritional recommendations, fruits, vegetables, berries

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 LEIKKI-IKÄISTEN RAVITSEMUS SUOMESSA	7
2.1 Ravitsemussuositukset	7
2.2 Kasvisten, hedelmien ja marjojen annossuositukset.....	8
2.3 Aiemmat tutkimukset lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käytöstä	8
3 LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET JA NIIHIN VAIKUTTAMINEN	11
3.1 Ruokailutottumusten ja makumieltymysten muodostuminen.....	11
3.2 Lasten syömiseen ja ravitsemukseen liittyviä pulmia ja haasteita	12
3.3 Lasten kasvisten ja hedelmien syömiseen vaikuttaminen	13
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
4.1 Toimeksiantajan esittely	14
4.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	14
4.3 Tutkimusaineisto, tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi	15
5 TUTKIMUSTULOKSET	17
5.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen annosmäärät päiväkodissa ja kotona...17	
5.2 Sukupuolen vaikutus lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön ...19	
6 POHDINTA	21
LÄHTEET	25
LIITTEET	28

1 JOHDANTO

”Tutkimuksen tulisi lähteä liikkeelle jostakin kiinnostusta herättävästä ilmiöstä tai tehdystä havainnosta” (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 71).

Tänä päivänä kasvikset ja kasvisruoka ovat ajankohtainen puheenaihe ja ilmiö. Esimerkiksi ruokakauppoihin on ilmestynyt kuluttajille erilaisia kasviproteiinipohjaisia vaihtoehtoja lihalle kuten Härkis ja Nyhtökaura ja ravintoloissa on esimerkiksi järjestetty vegaaniruoka-aiheisia teemaviikkoja. Kasvikset ja kasviproteiinipohjainen ruoka on noussut kohisten viime aikoina ilmiöksi Suomessa. Opinnäytetyön aiheenvalintaan vaikutti juuri tämä kasvisten ja kasvisruokien ajankohtaisuus ja henkilökohtainen havainto ilmiöstä sekä henkilökohtainen kiinnostus terveelliseen ruokavalioon ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Tämän työn aiheeseen vaikutti myös opettajan ehdottama aihe liittyen DAGIS-tutkimushankkeeseen ja siinä kerättyyn lasten ruoankäyttötietoihin. Tämän lisäksi aiheen rajaukseen vaikutti oleellisesti uutisartikkeli Elviira Lehdon väitöstudkimuksesta ja siitä, että alemman sosioekonomisen taustan omaavat lapset ja etenkin pojat syövät liian vähän kasviksia ja hedelmiä (Tienhaara 2016).

Edellä mainittujen asioiden pohjalta tämän opinnäytetyön aiheeksi muodostui lopulta eteläpohjalaiset leikki-ikäiset lapset ja kuinka he syövät kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Lapsena opitut ruokatottumukset ovat tärkeitä ja nämä tottumukset näkyvät aikuisiässä. Kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen on tärkeä osa terveellistä ruokavaliota ja olisi tärkeää oppia jo lapsena syömään niitä joka päivä suositusten mukaisesti. On kuitenkin viitteitä siitä, että etenkin pojat syövät liian vähän kasviksia. Lisäksi on tutkimuksia, joiden perusteella on nähty eroja lasten kasvisten syönnissä kotona ja päiväkodissa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena olikin tutkia DAGIS-tutkimushankkeessa olleiden lasten tuoreiden kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona ja päiväkodissa. Eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä ei ole tutkittu näin kattavasti aiemmin ja tämän takia tutkimuksen aineisto rajattiin eteläpohjalaisiin 3–6-vuotiaisiin lapsiin.

Opinnäytetyönä tehty tutkimus pohjautuu laajassa suomalaisessa DAGIS-tutkimushankkeessa kerättyihin lasten ruoankäyttötietoihin. Tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli tutkia ruoankäyttötietojen pohjalta eteläpohjalaisten lasten keskimääräistä

kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusta suhteessa suositukseen. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella kulutuksessa olevia mahdollisia eroja sukupuolen mukaan sekä kotona ja päiväkodissa syötyjen annoskokojen välisiä eroja. Opinnäytetyössä käydään myös läpi yleisellä tasolla lasten ruokailutottumusten vaikuttamiseen ja makumieltymysten syntymiseen vaikuttavia asioita, jotka voivat vaikuttaa suoraan tai välillisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen syöntiin.

2 LEIKKI-ikäisten RAVITSEMUS SUOMESSA

2.1 Ravitsemussuositukset

Terveyttä ruoasta! - Suomalaisen ravitsemussuositusten (2014, 11) mukaan ruokavalio, joka edistää terveyttä, sisältää kasvikunnan tuotteita. Näitä tuotteita ovat kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit sekä täysjyvävilja. Ravitsemussuosituksissa todetaan, että pääosin kasvikunnan tuotteista koostuva ruokavalio vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin. Kasvikunnan tuotteita sisältävä ruokavalio on myös energiatihedeltään pieni ja tämä ehkäisee lihomista. Ravitsemussuositusten mukaan ruokakolmion (kuva 1) avulla voidaan koostaa terveyttä edistävä ruokavalio ja ruokakolmion ”kivijalkana” ovatkin juuri kasvikunnan tuotteet eli kasvikset, hedelmät ja marjat.



Kuva 1. Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19).

Ruokakolmion lisäksi valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema lautasmalli auttaa havainnollistamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutena. Lautasmallin avulla voidaan suunnitella ja koota täysipainoinen ravitsemustarpeet täyttävä ateria.

Sitä voidaan hyödyntää niin aikuisten kuin lasten aterioiden suunnittelussa, koska aterian osat jakaantuvat lautasmallissa samalla tavalla kaikille. Vain annoskoko vaihtelee ja määräytyy yksilön tarpeiden mukaan. Lautasmallin peruseriaate jakaantuu kolmeen osaan: puolet lautasesta kootaan tuoreista tai kypsennetyistä kasviksista, neljäsosa koostetaan esimerkiksi perunasta tai täysjyväpastasta ja toinen neljäsosa proteiinipitoisesta ruokalajista kuten siipikarjasta, lihasta, kalasta tai palkkasveista. Lautasmalli olisi hyvä kuvata kokonaisvaltaisena ateriana, jossa huomioidaan myös esimerkiksi ruokajuoma ja leipä rasvoineen. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 32–34.)

2.2 Kasvisten, hedelmien ja marjojen annossuositukset

Suomalaisten ruokasuositusten mukaan aikuisten tulisi syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja noin puoli kiloa päivittäin. Tämä tarkoittaa käytännössä noin 5–6 kourallista, jolloin yksi kourallinen vastaa yhtä annosta. Lasten suositus kasvisten, hedelmien ja marjojen osalta saadaan puolittamalla aikuisille suositeltu määrä. Tämä määrä vastaa noin viittä lapsen oman kouran kokoista annosta päivän aikana. Lapsen varttuessa annoskoko tietenkin kasvaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

2.3 Aiemmat tutkimukset lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käytöstä

Yksittäisten tutkimusten perusteella on arvioitu, että alle kouluikäisten lasten ruokavalio on parantunut ja aiempaan verrattuna he syövät enemmän kasviksia ja hedelmiä (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 13). Tutkimusten mukaan lapset syövät kuitenkin loppujen lopuksi keskimäärin liian vähän hedelmiä, kasviksia ja marjoja ja on jopa havaittu eroja päiväkodissa olleiden ja kotoa olleiden lasten välillä. Lisäksi poikien ja tyttöjen syömien kasvisten ja hedelmien annoskokojen välillä on hieman eroja. Näihin vähäisiin annosmääriin ja sukupuolieroihin vaikuttavat monet eri tekijät.

Lasten ruokavalioon ja syömisen terveellisyyteen on havaittu olevan yhteys vanhempien koulutukseen ja lasten hoitomuotoon. Päivähoidossa hoidettujen lasten ja

korkeammin koulutettujen äitien lapset syövät terveellisemmin kuin vähemmän kouluttautuneiden äitien lapset ja kotona hoidetut lapset. Lisäksi tutkimusten perusteella on havaittu, että vanhempien terveyskiinnostus ja varsinkin äitien oma kasvien käyttö on yhteydessä perheen lasten ruokavalioon ja kasvien syöntiin. (Lagström & Talvia 2014, 23.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin (Kyttälä ym. 2008, 120) mukaan leikki-ikäiset lapset söivät hyvin vähän hedelmiä, kasviksia ja marjoja. Tutkimuksessa olleet lapset saivat keskimäärin 100–125 grammaa hedelmä- ja marjaruokia ja alle 60 grammaa kasvisruokia. Nämä määrät vastasivat raportin mukaan kahta kasvis-, hedelmä- ja marja-annosta. Toisin sanoen tutkimuksessa olleet lapset saivat suositellun viiden annoksen sijaan vain kaksi kasvis-, hedelmä- ja marja-annosta päivässä.

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportissa (Kyttälä ym. 2008, 29–31) tarkasteltiin tutkimuksessa olleita poikia ja tyttöjä eri ikäluokissa (1–6-vuotiaat) ja vertailtiin sukupuolten välisiä eroja hedelmien, marjojen ja kasvien käyttömäärien suhteen. Tuoreiden hedelmien ja marjojen osalta tyttöjen ja poikien käyttömäärissä ei ollut huomattavia eroja. 6-vuotiaiden ikäluokassa oli tyttöjen energiaan suhteutettu hedelmä- ja marjaruokien kulutus suurempaa kuin pojilla. Tyttöjen ja poikien kasvisruokien käyttömäärät eivät eronneet merkitsevästi missään ikäluokassa. Salaattien osalta energiaan suhteutettu kulutus oli 4- ja 6-vuotiaiden tyttöjen kohdalla suurempaa kuin pojilla.

Lehtisalo ym. (2010) tutkimuksen mukaan lapset, jotka olivat päivähoitossa kodin ulkopuolella, söivät tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja enemmän kuin kotona olleet lapset. Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää ja verrata kotona hoidettujen ja päiväkodissa olleiden 3-vuotiaiden lasten ruoan kulutusta ja ravintoaineiden saantia sekä selvittää lasten ravintoaineiden saantia arkena ja viikonloppuna. Tämän tutkimuksen perusteella nähdään viitteitä ainakin siitä, että kotona hoidettujen ja päiväkodissa olevien leikki-ikäisten lasten välillä on eroja, kun otetaan huomioon kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö.

Elviira Lehdon (2016, 9–10) väitöstutkimuksen mukaan suurin osa lapsista syö kasviksia alle suositusten. Hän toteaa, että lapset, joilla on alempi sosioekonominen tausta ja etenkin pojat syövät erityisen vähän kasviksia. Lisäksi Lehto kirjoittaa, että

lasten kasvisten syöntiin tiedetysti vaikuttavat monet ympäristötekijät ja psykososiaaliset tekijät. Lehdon oman tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää ne tekijät, jotka välittävät 11-vuotiaiden lasten vanhempien koulutustason yhteyttä lasten kasvisten syöntiin. Lisäksi yksi Lehdon tavoite oli selvittää ne ympäristötekijät ja psykososiaaliset tekijät, jotka selittäisivät sukupuolieroja lasten vihanneksista pitämisessä. Lehdon tutkimustulosten mukaan varsinkin tytöt pitivät vihanneksista poikia enemmän, ja tämä selittyi muun muassa sillä, että tytöt kuluttivat runsaammin ja aiemmin vihanneksia. Lisäksi yksi selitys oli se, että vanhemmat vaativat tyttöjä useammin syömään vihanneksia. Lehdon tutkimuksesta selviää myös, että todennäköisemmin päivittäin kasviksia ja hedelmiä söivät korkeamman sosioekonomisen taustan omaavat lapset ja tähän vaikuttavia tekijöitä olivat näiden lasten parempi tietämys saantisuosituksista ja heidän kotonaan oli paremmin saatavilla kasviksia ja hedelmiä. Tämän perusteella lasten kasvisten ja hedelmien syöntiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi sillä, että niitä on saatavilla sekä kertomalla heille saantisuosituksista.

3 LASTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET JA NIIHIN VAIKUTTAMINEN

3.1 Ruokailutottumusten ja makumieltymysten muodostuminen

Lasten ruokailutottumukset muodostuvat jo varhaisessa elämänvaiheessa ja useimmiten säilyvät aikuisikään asti. Lapset ottavat mallia varsinkin vanhemmista ja muista perheenjäsenistä, jolloin aikuisten olisikin tärkeää opastaa ja näyttää mallia lapsille terveellisistä ruokailutottumuksista kuten säännöllisestä ateriaritmistä. (Niskanen, [viitattu 6.3.2018].)

Makumieltymysten syntyyn liittyvät ruoan aistittavat ominaisuudet kuten haju ja ulkonäkö. Näiden lisäksi esimerkiksi tilanne, kulttuuri ja muiden ihmisten läsnäolo ovat merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat makumieltymysten muodostumiseen. Makutottumuksiin vaikuttavat oppiminen, perimä ja ruokaan liittyvä uutuudenpelko. Lisäksi positiiviset ja negatiiviset ruokaan liittyvät kokemukset ovat merkittäviä tekijöitä, joista varsinkin negatiiviset voivat vaikuttaa pitkään tai jopa lopun elämää. (Sandell 2014, 28–29.)

Onneksi on kuitenkin mahdollista edistää makumieltymysten syntymistä terveellisiä ruoka-aineita kohtaan. Makuominaisuuksista makeus ja suolaisuus ovat lapselle helposti lähestyttäviä mutta kasvien, marjojen ja hedelmien happamuus ja karvaus ovat haasteellisia. Tähän voidaan yrittää vaikuttaa totuttelemalla lasta eri makuihin. Toistuvat maistamiskerrat auttavatkin hyväksymään uusia makuja. Ruokailun kontrollointi, maistamisesta palkitseminen ja ruokailuesimerkin antaminen ovat myös keinoja, joilla voidaan yrittää vaikuttaa lasten makumieltymysten syntymiseen. (Ojansivu & Sandell 2014, 51.)

Mari Sandellin (2014, 30) mukaan makuihin totuttelussa on otettava huomioon monta seikkaa. Hänen mukaansa siinä vaaditaan kärsivällisyyttä ja sen tulisi olla vapaaehtoista. Lisäksi ruoka tulisi saada suuhun asti toistuvasti. Sandell toteaaakin, että pienten lasten kohdalla kannustetaan kärsivällisyyteen ja esimerkiksi vihanneksia tulisi tarjota heille yhä uudelleen ja uudelleen.

3.2 Lasten syömiseen ja ravitsemukseen liittyviä pulmia ja haasteita

On huomattu, että lasten syömiseen liittyy erilaisia pulmia. Näitä (pulumia) ovat mm. nirso ja valikoiva syöminen, ruoka-allergiat ja erityisruokavalioiden lisääntyminen sekä uusiin makuihin, rakenteisiin ja ruokiin tottuminen. Lisäksi joillekin lapsille kasvikset, hedelmät ja marjat ovat jopa vieraita ja niiden käyttö on vähäistä. (Lyytikäinen 2014, 8.)

Lasten nirsaus ja jopa viha kasviksia ja hedelmiä kohtaan nähdään usein heihin sisäänrakennettuna, mutta myös osana luonnonjärjestystä. On osoitettu tieteen avulla, että rasvainen, makea ja suolainen hivelevät ihmisen makuaistia. Tämän lisäksi yleisesti uskotaan, että happamat maut varoittavat, jos ruoka on pilaantunutta. Nämä seikat voivat selittää sen, miksi monet lapset välttelevät hedelmiä ja suhtautuvat epäluuloisesti kasviksiin. Lisäksi vanhempien omat ennakkoluulot siitä, että lasten vastenmielisyys vihanneksia kohtaan on osa luonnonjärjestystä, voivat vaikuttaa lasten vihannesten syömiseen. Tästä huolimatta ruokamieltymykset ovat pääasiassa opittuja ja niitä voidaan kasvattaa aivan kuin lihasta. Kasvattajan kannattaakin tarjota kärsivällisesti ja toistuvasti kaikenlaisia makuja lapselle eikä luovuttaa vastoinkäymisistä. (Kaaro 2016, 64–65.)

Lasten ylipaino ja lihavuus, allergiat, hammaskaries sekä aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöiden kasaantuminen alkavat olla lasten ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita. Lihavuus ja ylipaino jatkuvat suurella todennäköisyydellä lapsuudesta aikuisikään saakka. Ruokaan liittyvän kasvatuksen ja ohjauksen tulisikin kohdistua lapsiin ja lapsiperheisiin ja ylipainon ehkäisyssä tulisi keskittyä terveiden elintapojen vahvistamiseen eikä painoon. Allergioiden ehkäisy ja lapset ovat kansallisen allergiaohjelman painopisteenä. Yhtenä tärkeänä asiana pidetään ympäristön ja ravinnon altisteita ja ettei niitä välteltäisi perusteettomasti. Sietokykyä vahvistaa ruokavalio, joka koostuu juurikin suositusten mukaisesti kasviksista, hedelmistä ja marjoista. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 14.)

3.3 Lasten kasvien ja hedelmien syömiseen vaikuttaminen

On havaittu, että vanhempien ja lasten yhdessä syöminen vaikuttaa myönteisesti lapsen ruokatottumusten kehittymiseen. Varsinkin yhteiset ilta-ateriat vaikuttavat lasten ruokavalioon ja hedelmien ja kasvien syöntiin. Olisi myös hyvä, että kasviksia ja hedelmiä olisi helposti saatavilla ja ne olisivat helposti syötävissä, sillä tämä lisäisi niiden menekkiä. (Koivumäki, Kuusisto & Lyytikäinen 2014, 184.)

Yksi menetelmä, jolla voidaan myös vaikuttaa lasten syömiseen ja ruokailutottumuksiin, on SAPERE-menetelmä. Tämä ruokakasvatusmenetelmä perustuu aistikokemuksiin ja sen taustalla on kokemuksellista ja tutkivaa oppimista painottava oppimiskäsitys. SAPERE-menetelmässä hyödynnetään kaikkia aisteja ja hyödyntämällä eri aisteja lapsi oppii uusia asioita ruoasta ja ruoanvalmistuksesta. Menetelmän ajatus on, että lapsi tunnistaa ja kohtaa rohkeasti ennakkoluulojaan ja kokeilee rajojaan ruokamaailmassa. SAPERE-menetelmän hyödyntämisestä on saatu positiivisia kokemuksia ja se on erityisesti lisännyt ja monipuolistanut lasten kasvien ja hedelmien käyttöä. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Janika Suhosen (2016) työssä tutkittiin DAGIS-tutkimushankkeessa olevien päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuuksia elintarvikkeiden hankintoihin ja ravitsemuslaatuun. Suhosen (2016, 44) opinnäytetyön mukaan päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnasta monikaan ei pysty vaikuttamaan pääaterioilla tarjottaviin marjoihin. Janika Suhonen toteaa kuitenkin opinnäytetyössään, että välipalalla yli puolet ja aamupalalla suurin osa ruokapalveluhenkilökunnasta pystyy vaikuttamaan kasvien ja hedelmien tarjontaan. Suhosen mukaan lounaalla tarjottaviin elintarvikkeisiin yli puolet päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnasta ei kuitenkaan pysty vaikuttamaan, koska moniin päiväkoteihin toimitetaan lounaat muualta. Suhosen opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että yleisellä tasolla päiväkodeissa ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet ovat kohtuullisen hyvät, kun kyseeseen tulee kasvien ja hedelmien tarjonta, mikä on hyvä asia lasten terveyden ja ruokailutottumuksien kehittymisen kannalta.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Toimeksiantajan esittely

Tämä opinnäytetyönä tehty tutkimus on osa DAGIS-tutkimushanketta, joka on alkanut vuonna 2013 (DAGIS, [viitattu 7.5.2018]). DAGIS-tutkimushanke on monivuotinen ja laaja tutkimus, jossa tärkeimpinä tavoitteina on parantaa lasten elintapoja ja edistää päiväkotihenkilöstön työhyvinvointia. Lisäksi tavoitteena on luoda päiväkodista ympäristö, joka edistää terveyttä sekä lapsille että aikuisille. DAGIS-tutkimushankkeessa tutkitaan leikki-ikäisiä päiväkotilapsia ja heidän hyvinvointiaan, stressin säätelyään sekä elintapojaan. Lisäksi tutkitaan päiväkotihenkilöstön hyvinvointia. DAGIS-tutkimushankkeessa yhteistyötä tekevät Samfundet Folkhälsan, Helsingin yliopisto ja Työterveyslaitos sekä Seinäjoen Yliopistokeskus.

4.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää eteläpohjalaisten leikki-ikäisten (3–6-vuotiaiden) lasten hedelmien, kasvien ja marjojen kulutusta kotona ja päiväkodissa sekä tarkastella kulutuksessa olevia eroja sukupuolen mukaan. Lisäksi tutkimuksessa oli tavoitteena tarkastella hedelmien, kasvien ja marjojen kulutusta suhteessa suosituksiin. Tässä työssä on tarkasteltu tuoreiden hedelmien, kasvien ja marjojen sekä lisäkekasvien käyttöä. Vastaavaa tutkimusta ei ole aiemmin tietävästi tehty Etelä-Pohjanmaalla 3–6-vuotiaista lapsista.

Tutkimuksen alussa määriteltiin seuraavat tutkimuskysymykset:

- Kuinka suuria ovat eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten toteutuneet annosmäärät hedelmien, kasvien ja marjojen osalta?
- Kuinka suuri osuus hedelmien, kasvien ja marjojen kulutuksesta syödään kotona ja päiväkodissa?
- Syödäänkö kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositusten mukaisia määriä?
- Eroaako hedelmien, kasvien ja marjojen kulutus sukupuolen mukaan?

4.3 Tutkimusaineisto, tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi

Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus tarkoittaa määrällistä tutkimusta ja sen keskeisiä piirteitä ovat mm. johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, hypoteesien esittäminen, käsitteiden määrittely ja aineisto, joka soveltuu numeeriseen mittaamiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140).

Tähän opinnäytetyöhön saatiin tutkittavaa aineistoa DAGIS-tutkimushankkeesta. Kyseinen aineisto Etelä-Pohjanmaan osalta on kerätty keväällä 2017 laajassa DAGIS-tutkimushankkeessa, jossa on mm. tutkittu suomalaisten 3–6 -vuotiaiden lasten ruoankäyttöä kotona ja päiväkodissa. Koko DAGIS-tutkimusaineisto on kerätty Etelä-Suomessa ja Etelä-Pohjanmaalla. Kyseisen aineiston koko on 864 lasta. (DAGIS, [viitattu 7.5.2018].) Käsillä olevassa opinnäytetyössä ovat mukana ainoastaan eteläpohjalaiset lapset.

Ravintodatan osalta DAGIS-tutkimushankkeessa on käytetty aineistonkeruumenetelmänä kolmen päivän ruokapäiväkirjanpitoa (liite 1 ja 2) sekä ruoankäytön frekvenssikyselyä. Ruokapäiväkirjaan täytettiin yhden viikonloppupäivän ja kahden arkipäivän osalta kaikki päivän aikana syödyt ruoat ja juomat. Käsillä olevan työn aineisto perustuu ruokapäiväkirjamenetelmällä kerättyyn aineistoon kotona ja päiväkodissa.

Opinnäytetyönä tehdyn tutkimuksen alussa päätettiin rajata aineisto koskemaan vain Etelä-Pohjanmaalta tutkittuihin lapsiin (n=161) ja heidän hedelmien, kasvien ja marjojen toteutuneisiin annosmääriin. Opinnäytetyön aineiston rajaamisessa taka-ajatuksena oli paikallisuus eli tarkoituksena oli keskittyä paikallisiin lapsiin. Aineiston rajaamisen yhteydessä päätettiin myös, että hedelmien, kasvien ja marjojen osalta otetaan huomioon vain tuoreena syödyt määrät.

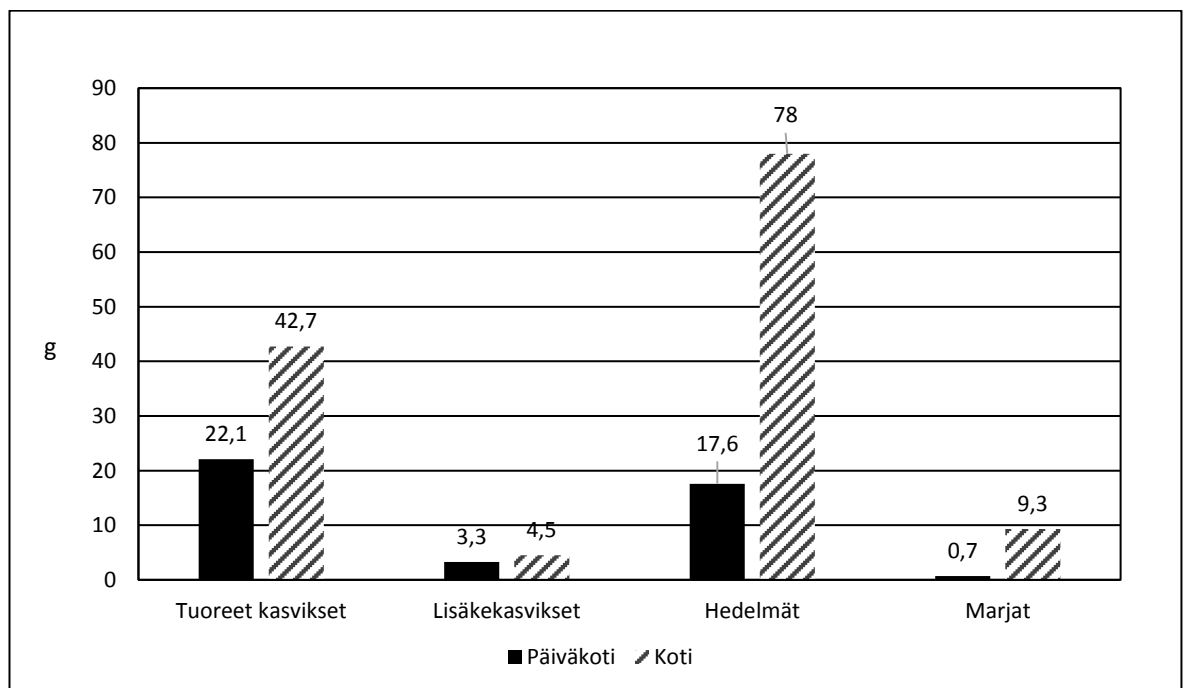
Tämän tutkimuksen aineistossa olevat lapset olivat kotoisin Etelä-Pohjanmaalta Seinäjoelta, Kurikasta ja Kauhajoelta. Seinäjoelta oli 104 lasta, joista tyttöjä oli 52 ja poikia 52. Kurikasta oli 20 lasta, joista tyttöjä oli 7 ja poikia 13. Kauhajoelta oli 37 lasta ja heistä tyttöjä oli 23 ja poikia 14. Kaiken kaikkiaan aineistossa tyttöjä oli yhteensä 82 ja poikia 79. Tyttöjen osuus oli 51 % ja poikien osuus oli 49 %. Lasten ikäjakauma oli 3–6 vuotta.

Aineisto käsiteltiin Excelin tilastotoimintoja käyttäen ja tulokset raportoitiin frekvenssien ja ristiintaulukoinnin avulla.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen annosmäärät päiväkodissa ja kotona

Tutkimuksessa olleiden lasten ruoankäyttötietojen pohjalta laskettiin kaikkien Etelä-pohjalaisten lasten keskimääräiset annosmäärät kasvisten, hedelmien ja marjojen osalta yhden päivän ajalta. Eteläpohjalaisia lapsia oli yhteensä koko aineistossa 161, joista 132 (82 %) lapselta saatiin ruoankäyttötiedot päiväkodista ja 141 (88 %) lapselta saatiin ruoankäyttötiedot kotoa. Tutkimustulosten mukaan päiväkodissa ja kotona syötyjen annosmäärien välillä oli eroja (kuvio 1). Tuoreiden kasvisten päivän aikana kotona syöty osuus (42,7 g) oli lähes kaksinkertainen verrattuna päiväkodissa syötyyn osuuteen (22,1 g). Lisäkekasviksia oli syöty melkein yhtä paljon päiväkodissa (3,3 g) kuin kotonakin (4,5 g). Hedelmiä syötiin enemmän kotona kuin päiväkodissa. Kotona syötyjen hedelmien määrä oli 78 g ja päiväkodissa vastaava määrä oli 17,6 g. Marjojen osalta oli myös iso ero: päiväkodissa syöty osuus (0,7 g) oli paljon pienempi kuin kotona syöty osuus (9,3 g). Kaiken kaikkiaan tulosten mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötiin enemmän kotona kuin päiväkodissa.



Kuvio 1. Lasten päiväkodissa (n=132) ja kotona (n=141) tuoreiden kasvisten, lisäkekasvisten, hedelmien ja marjojen toteutuneet annosmäärät.

Taulukossa 1 ovat näkyvillä lasten toteutuneet annosmäärät tuoreiden kasvien, lisäkekasvien, tuoreiden hedelmien ja marjojen osalta. Taulukossa on tarkemmin eriteltyinä tyttöjen ja poikien annosmäärät päiväkodissa ja kotona. Tuoreiden kasvien annosmäärät olivat tytöillä keskimäärin päiväkodissa 21,3 g ja pojilla vastaavasti 23 g. Kummallakin sukupuolella tuoreiden kasvien käyttö melkein kaksinkertaistui kotona. Lisäkekasvien toteutuneet annosmäärät olivat hyvin pieniä sekä kotona että päiväkodissa. Hedelmien annosmäärät vaihtelivat suuresti päiväkodin ja kodin välillä. Kotona syötiin yli nelinkertainen määrä hedelmiä verrattuna päiväkodissa syötyyn määrään. Marjojen toteutuneet annosmäärät olivat lisäkekasvien lailla hyvin pieniä sekä kotona että päiväkodissa, mutta kaiken kaikkiaan marjoja syötiin enemmän kotona kuin päiväkodissa.

Taulukko 1. Kulutus g/vrk.

	Tytöt		Pojat		Kaikki lapset	
	Päivä-koti (n=67)	Koti (n=73)	Päivä-koti (n=65)	Koti (n=68)	Päiväkoti (n=132)	Koti (n=141)
Tuoreet kasvikset (g)	21,3	38,5	23	47,2	22,1	42,7
Lisäkekasvikset (g)	2,5	5,5	4	3,4	3,3	4,5
Tuoreet Hedelmät (g)	16,1	75,5	19,1	80,8	17,6	78
Tuoreet Marjat (g)	0,6	8,3	0,8	10,5	0,7	9,3
Yhteensä (g)	40,5	127,8	46,9	141,9	43,7	134,5

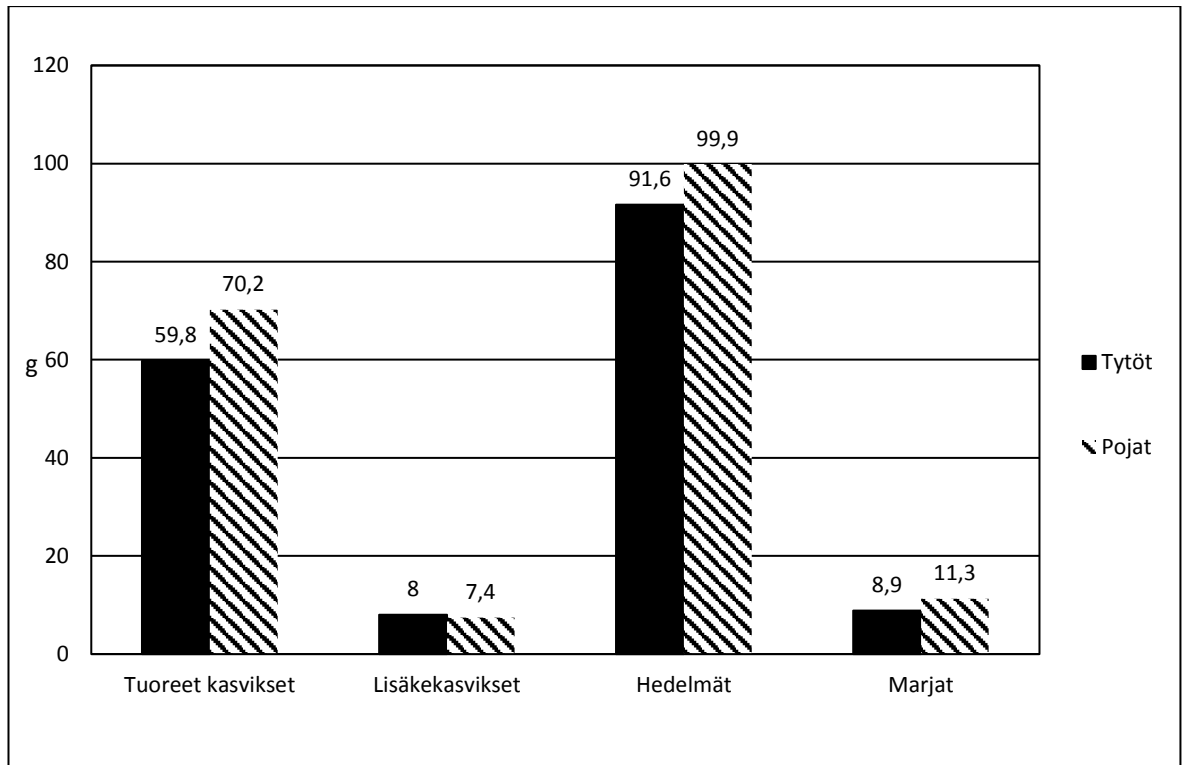
Kaikkien tuoreiden kasvisten, hedelmien ja marjojen yhteismäärä päivää kohden olivat tytöillä yhteensä 168,3 g ja pojilla 188,8 g. Keskimäärin lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen yhteismäärä oli 178,2 g. Suomalaisten ruokasuositusten mukaan lasten tulisi syödä puolet aikuisille suositellusta määrästä. Aikuisille suositus on puoli kiloa päivässä kasviksia, hedelmiä ja marjoja ja lapsille vastaava määrä on 250 g. Tämä suositusten mukainen 250 g vastaa noin viittä annosta, jolloin 178,2 g vastaa noin kolmea ja puolta annosta. Vastaavasti tyttöjen tulos 168,3 g vastaa hie- man yli kolmea annosta ja poikien 188,8 g lähemmäs neljää annosta.

5.2 Sukupuolen vaikutus lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön

Tutkimuksessa käytiin läpi poikien ja tyttöjen kasvisten, hedelmien ja marjojen annosmäärät ja näitä vertailtiin keskenään (kuvio 2). Annosmäärät sisältävät kotona ja päiväkodissa yhden päivän aikana syödyt määrät. Päiväkodista saadut ruoankäyttötiedot saatiin 132 lapselta, joista tyttöjä oli 67 (51 %) ja poikia 65 (49 %). Kotoa saatiin ruoankäyttötietoja 141 lapselta, joista tyttöjä oli 73 (52 %) ja poikia 68 (48 %).

Tytöt olivat syöneet tuoreita kasviksia 59,8 g ja pojat vastaavasti 70,2 g. Lisäkekasviksia oli syöty kummankin sukupuolen osalta melkein yhtä paljon: tytöillä määrä oli 8 g ja pojilla 7,4 g. Pojat olivat syöneet hedelmiä enemmän kuin tytöt. Poikien keskimääräinen hedelmien päivittäinen määrä oli 99,9 g ja tytöillä se oli 91,6 g. Kummankin sukupuolen marjojen päivittäiset määrät olivat pieniä: tytöillä se oli 8,9 g ja pojilla 11,3 g.

Tutkimustuloksissa näkyy selkeä ero marjojen ja hedelmien syönnin välillä. Sekä tytöt että pojat söivät hedelmiä enemmän kuin marjoja. Sama koskee kasviksia, joita pojat ja tytöt söivät enemmän kuin marjoja. Kumpikin sukupuoli näytti tulosten perusteella syövän kaikista eniten hedelmiä. Tulosten mukaan pojat näyttäisivät syövän enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin tytöt. Tutkimustuloksia saattavat selittää ainakin se, että pojat syövät enemmän koska heidän energiatarpeensa on suurempi. Annosmäärät ovat kuitenkin yleisesti katsoen kummallakin sukupuolella hyvin samankokoisia. Tämä voi osoittaa sen, että sukupuolien väliset erot kasvisten, hedelmien ja marjojen käytössä ovat käytännössä pieniä.



Kuvio 2. Tyttöjen (n=82) ja poikien (n=79) kasvisten, hedelmien ja marjojen toteutuneet annosmäärät.

Tyttöjen keskimääräinen kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutus yhden päivän osalta oli 168,3 g, josta tuoreiden kasvisten osuus oli 35,5 % ja lisäkekasvisten osuus oli 4,8 %. Hedelmien osuus tästä oli kaikista suurin eli 54,4 %. Marjojen osuus oli melkein saman verran kuin lisäkekasvisten osuus eli 5,3 %. Vastaavasti poikien keskimääräinen kulutus oli 188,8 g, josta tuoreiden kasvisten osuus oli 37,2 % ja lisäkekasvisten osuus oli 3,9 %. Hedelmien osuus oli pojilla myös kaikista suurin eli 52,9 %. Marjojen osuus oli pojilla 6 %.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli alusta asti mielenkiintoista ja itse tutkimuksen suunnitteleminen oli vaativaa, mutta myös hyvin opettavaista. Tutkimuksen edetessä mielenkiinto pysyi onneksi yllä, koska odotin mielenkiinnolla tuloksia ja vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Alussa tutkimuksen aiheenvalintaan vaikuttivat monet eri tekijät, joista tärkein oli loppujen lopuksi oma mielenkiinto aiheeseen. Terveellinen ruokavalio on yksi tärkeimmistä asioista ihmisen elämässä ja lapsuudessa opitaan ne tärkeimmät tavat syömisen suhteen. Lapset opettelevat nuorina syömään erilaisia ruokia ja myös makumieltymykset alkavat silloin pikkuhiljaa muodostua.

Eri tietojen ja tutkimusten perusteella voidaan todeta, että aikuisilla on merkittävä rooli lasten ruokatottumusten vaikuttamisessa ja siten varsinkin kasvisten, hedelmien ja marjojen syömisessä. Jotta lapset oppisivat syömään terveellisesti, tulee heitä opettaa ja totuttaa ruokakolmion ”kivijalkana” oleviin kasvikunnan tuotteisiin jo pienestä pitäen. On kuitenkin huolestuttavaa, että esimerkiksi kotona olleet lapset syövät vähemmän kasvikunnan tuotteita kuin päiväkodeissa olleet. Tällaisiin eroihin on omat syynsä ja olisikin hyvä löytää keinoja ”tasoittaa” eroja. Yksi keino on juurikin tutkia näitä eroja ja löytää syitä taustalla oleviin ongelmiin.

Ravitsemussuositusten mukaan kasvikunnan tuotteet eli kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ruokakolmion ”kivijalka”, ja tuon ruokakolmion sekä lautasmallin avulla voidaan rakentaa terveellinen ruokavalio. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oli huolestuttavaa lukea iltapäivälehdessä artikkeli, jossa kerrottiin, että lapset ja etenkin pojat syövät liian vähän kasviksia ja hedelmiä. Tämän oman tutkimukseni aihe lähtikin rakentumaan sille ajatukselle, että lapset syövät liian vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Seinäjokisena halusin tutkia tarkemmin eteläpohjalaisten lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä ja tämän takia rajasin aineiston koskemaan paikallisia leikki-ikäisiä lapsia.

Tutkimuksen alussa asetin tavoitteeksi selvittää eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten tuoreiden kasvisten, hedelmien ja marjojen kulutusta kotona ja päiväkodissa ja tarkastella kulutuksessa olevia eroja sukupuolen mukaan. Lisäksi tavoitteenani oli

tarkastella tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen kulutusta suhteessa ravitsemussuosituksiin. Mielestäni tavoitteet saavutettiin hyvin ja tutkimuskysymyksiin saatiin kelvot vastaukset. Tutkimuskysymykset koskivat toteutuneita kulutusmääriä hedelmien, kasvien ja marjojen osalta, päiväkodissa ja kotona syötyjen hedelmien, kasvien ja marjojen osuuksia, ravitsemussuosituksen mukaisten annosten täyttymistä ja sukupuolten mukaisia eroja hedelmien, kasvien ja marjojen kulutuksessa. Kaikkiin kysymyksiin saatiin jonkinlainen vastaus esimerkiksi kuvion tai taulukon muodossa.

Tutkimuksen kirjallisuustaustassa kävin läpi aiempia tutkimuksia koskien lasten kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä kotona ja päiväkodissa. Lisäksi tutustuin tutkimuksiin, joissa käsiteltiin sukupuolen vaikutusta kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöön. Näissä tutkimuksissa kävi ilmi, että päiväkodeissa syötiin enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin kotona. Lisäksi poikien ja tyttöjen välillä oli eroja kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä siten, että pojat söivät niitä vähemmän kuin tytöt. Yleisesti oli myös aiempaa tietoa siitä, että lapset syövät alle suositusten hedelmiä, kasviksia ja marjoja.

Omassa tutkimuksessani tulokset olivat hieman erilaisia. Poikien ja tyttöjen välillä oli pieniä eroja, mutta näytti siltä, että pojat syövät enemmän tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin tytöt. Selitys tälle voi olla siinä, että poikien energiantarve on suurempi kuin tyttöjen ja se vaikuttaa syötyyn ruokamäärään. Tuloksissa kävi myös ilmi, että päiväkodin ja kodin väliset erot kasvien, hedelmien ja marjojen käytössä olivat toisinpäin kuin kirjallisuustaustassa oli käynyt ilmi. Tutkimustulokset näyttivät siltä, että lapset söivät enemmän kasvikunnan tuotteita kotona kuin päiväkodissa. Tähän on voinut vaikuttaa ruokapäiväkirjanpito, jossa on huomioitu yksi viikonloppupäivä ja kaksi arkipäivää. On siis ymmärrettävää, että kotona syötiin enemmän, koska siellä oli enemmän aterioita ja tämä näkyi ruokapäiväkirjanpidossa.

Työssäni tavoitteena oli vertailla toteutuneita kulutusmääriä kokonaisuudessaan ravitsemussuosituksiin, mutta huomasin, ettei se ehkä ole aivan mahdollista, koska tässä tutkimuksessa on huomioitu vain tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat, toisin kuin suosituksissa. Toki tutkimustulokset antavat osviittaa siitä, kuinka paljon lapset syövät pelkästään tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivän aikana. Siihen lisäksi he syövät vielä ruokia, jotka sisältävät kasviksia, hedelmiä ja marjoja, joten

on aivan mahdollista, että monilla lapsilla todellisuudessa täyttyy ravitsemussuositusten mukainen annosmäärä.

Tutkimuksessa olisi voinut tarkastella laajemmin kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä eli huomioida myös kaikki kasvisruoat ynnä muut, jotta vertailu suosituksiin olisi onnistunut paremmin. Aineisto oli sopivan kokoinen tällaiseen opinnäytetyöhön, mutta aineiston laajuus ei mielestäni ole niin suuri, jotta tuloksista voisi tehdä yleisiä päätelmiä ja johtopäätöksiä. Kuitenkin tutkimustulosten perusteella on todettava, että eteläpohjalaiset leikki-ikäiset pojat söivät enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin tytöt, ja kotona syötiin enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin päiväkodissa. Lisäksi tulosten mukaan eteläpohjalaisten leikki-ikäisten lasten kulutusmäärät eivät täyttäneet ravitsemussuositusten mukaista viittä annosmäärää. Verrattuna Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raporttiin (Kyttälä ym. 2008), jonka mukaan lapset saivat keskimäärin vain noin kaksi kasvis-, hedelmä- ja marja-annosta, tässä opinnäytetyössä tutkitut lapset söivät keskimäärin noin kolme ja puoli annosta.

Tutkimustuloksista itseä ihmetytti se, miten vähän lapset syöivät marjoja ja se, että lapset söivät kotona enemmän kasviksia kuin päiväkodissa. Aiemman tiedon perusteella olin odottanut päinvastaista tulosta varsinkin tässä asiassa. Yksi hyvä seikka ilmeni tuloksissa: kaikki lapset söivät edes jonkun verran kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä, eli kellään ei ollut nollaa grammamäärää näiden osalta. Hedelmien syönti näytti tulosten mukaan olevan hyvällä mallilla. Tähän voi olla monia syitä, joista ensin tulee mieleen monien hedelmien makeus, joka voi miellyttää lapsen makuaistia.

Jatkoa ajatellen, mikäli joskus tehdään uusi vastaavanlainen tutkimus Etelä-Pohjanmaalla, tässä tutkimuksessa esille tulleet tulokset voivat mahdollisesti olla esimerkiksi taustana uudelle tutkimukselle. Lisäksi, laajempi aineisto voisi kertoa tarkemmin ja paremmin eteläpohjalaisten lasten kasvien, hedelmien ja marjojen käytöstä. Kasvien, hedelmien ja marjojen kulutuksen tutkimisessa voisi ottaa huomioon tuoreiden lisäksi myös ruoassa tulleet määrät, jotta kulutusmääriä voidaan verrata paremmin ravitsemussuosituksiin. Lisäksi voisi olla mielenkiintoista nähdä tutkimus, jossa otettaisiin huomioon lasten ikä suhteessa kasvien syöntiin ja tarkastella miten ikä näkyy kulutusmäärissä.

Tämän tutkimuksen myötä saatiin ajankohtaista tietoa siitä, kuinka paljon eteläpohjalaiset leikki-ikäiset lapset syövät keskimäärin tuoreita kasviksia, hedelmiä ja marjoja kotona ja päiväkodissa. Tutkimuksen lopputulokseen olen ihan tyytyväinen ja toivon mukaan tästä voi olla jatkossa jotain hyötyä vastaavanlaisissa tutkimuksissa ja projekteissa.

LÄHTEET

- DAGIS – Increased Health and Wellbeing in Preschool. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.5.2018]. Saatavana: <http://www.dagis.fi/>
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Kaaro, J. 2016. Makutreeni kannattaa. Hyvä terveys 31 (14), 64–65.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan – SÄPERE-menetelmä päivähoidon ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: SITRA. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveysterveyspalvelukeskuksen raportteja 1/2009. [Viitattu 24.2.2018]. Saatavana: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf
- Koivumäki, T., Kuusisto, A. & Lyytikäinen, A. 2014. Neuvola ruokakasvattajana – yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, 184.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola, M., Tapanainen H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, 23.
- Lehtisalo, J., Erkkola, M., Tapanainen, H., Kronberg-Kippilä, C., Veijola, R., Knip, M. & Virtanen, SM. 1.6.2010. Food consumption and nutrient intake in day care and at home in 3-year-old Finnish children. [Verkkojulkaisu]. Cambridge University Press: Public Health Nutrition: 13(6A), 957-964. [Viitattu 1.3.2018]. Saatavana: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/div-classtitlefood-consumption-and-nutrient-intake-in-day-care-and-at-home-in-3-year-old-finnish-children-div/2C4B21C640B91E77251D26E180116CFF#>
- Lehto, E. 2016. The associations between schoolchildren's fruit and vegetable intake and psychosocial factors - shaped by gender, socioeconomic background and an intervention. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Department of Public Health Faculty of Medicine, University of Helsinki and Folkhälsan Research Center.

[Viitattu 26.2.2018]. Saatavana: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/166975/THEASSOC.pdf?sequence=1>

Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, 8.

Niskanen, T. Ei päiväystä. Ravinto turvaa leikki-ikäisen lapsen kasvun. [Verkkosivusto]. Oma Terveys Oy. [Viitattu 6.3.2018]. Saatavana: <http://www.terve.fi/leikki-ika/ravinto-turvaa-leikki-ikaisen-lapsen-kasvun>

Ojansivu, P. & Sandell, M. 2014. Ruokakasvatus ja lasten ruokakäyttäytyminen. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, 51.

Sandell, M. 2014. Aistit, yksilöllisyys ja makumieltymysten kehittyminen. Teoksessa: P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen (toim.) Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, 28–30.

Suhonen, J. 2016. Päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet elintarvikehankintoihin ja ruoan ravitsemuslaatuun. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Elintarvike ja maatalouden yksikkö, ravitsemispalveluiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 10.2.2018]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016060712187>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.= Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 20.2.2018]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 25.5.2018]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 22.2.2018]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf

Tienhaara, H. 22.10.2016. Lapset syövät liian vähän kasviksia: Vanhempi, ole esimerkkinä. [Verkkosivu]. Alma Media Oyj: Iltalehti. [Viitattu 1.2.2018]. Saatavana: http://www.iltalehti.fi/perhe/2016101122446834_pr.shtml

LIITTEET

Liite 1. Esitäytetty ruokapäiväkirja (päiväkoti)

Liite 2. Ruokapäiväkirja (koti)

Liite 1. Esitäytetty ruokapäiväkirja (päiväkoti)

CHFRDC_v1

ESITÄYTETTY RUOKAPÄIVÄKIRJA

Tutkittavan tunnus:

Lomake tarkistettu:

DA
GIS

Täytetään päiväkodissa

Lapsen nimi:

Päiväkoti ja ryhmä:

Lomakkeen täyttöpäivät:

/

/

/

/

/

/

pv

kk

vuosi

Viikonpäivä:

Viikonpäivä:

Päiväkirjaa täyttäneiden hoitajien nimet ja puhelinnumerot:

, puhelinnumero:

, puhelinnumero:

Järjestettiinkö päiväkodissa ruokapäiväkirjan pitopäivinä tilaisuuksia, joissa ruokailu poikkesi normaalista?

Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto.

a) Kyllä, syntymäpäiväjuhlia

b) Kyllä, vuodenaikaan liittyviä juhlia (esim. Runebergin päivä, pääsiäinen, vappu tai itsenäisyyspäivä)

c) Kyllä, retkiä tai vierailuja

d) Kyllä, jokin muu tilaisuus, mikä?

e) Ei

Ohjeita ruokapäiväkirjan täyttämiseen

Ruokapäiväkirjan merkinnät kannattaa tehdä syömisen yhteydessä tai välittömästi aterioinnin jälkeen.

Ruokapäiväkirjaan merkitään vain ne aterian osat, jotka lapsi on syönyt.

Jos lapsi ei ole ollut läsnä jollain aterialla, aterian kohdalle merkitään selkeästi, että lapsi ei osallistunut aterialle.

Eri aterianosille on varattu omat rivinsä, mutta rivien loppuessa tai sopivan rivin puuttuessa ruoka tai juoma kirjataan riville "Muut". Tarvittaessa mitä tahansa tyhjää riviä voi käyttää.

Määrien arvioinnissa voi käyttää annoskuvakirjaa, talousmittoja (tl, rkl, dl) tai painoa (g). Ruuan määrän voi ilmoittaa myös kappaleina (esim. hedelmät, lihapullat, kalapuiкот ym. kokonaisina tarjottavat elintarvikkeet).

Muista kirjata mausteet (esim. ketsuppi, sokeri tai hillo), salaattinkastikkeet, leivänpäälliset, juomat (myös muulloin kuin aterioilla nautitut) ja jälkiruoat.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä

Päivämäärä: 9.1.2015

Viikonpäivä: perjantai

Klo: 11.00

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka	<i>Jauhelihakastike</i>	<i>53 a</i>
	<i>Lisäannos jauhelihakastiketta</i>	<i>53 a</i>
Lisukkeet	<i>Peruna, keskikokoinen</i>	<i>2 x 37 b</i>
	<i>Lisäannos perunaa</i>	<i>1 x 37 b</i>
Salaatit	<i>Porkkanaraaste</i>	<i>21 a</i>
	<i>Jäävuori-raejuustosalaatti</i>	<i>puolikas kuvasta 21 a</i>
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset	<i>Näkkileipä</i>	<i>puolikas kuvasta 5 b</i>
	<i>Margariini</i>	<i>11 a</i>
Juomat	<i>Rasvaton maito</i>	<i>1 c</i>
	<i>Vesi</i>	<i>1 b</i>
Maustekastikkeet ja mausteet	<i>Ketsuppi</i>	<i>64 a</i>
Muut		

Klo: 14.20

MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat	<i>Syntymäpäiväkakku</i>	
	<i>(kermatäytekakku, marjatäyte)</i>	<i>1 pieni pala</i>
Juomat	<i>Mehukatti (metsämansikka),</i>	
	<i>laimennettu</i>	<i>2 x 1 b</i>



Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

AAMIAINEN	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Puurot, vellit ja niiden lisukkeet		
Leivät ja leivänpäälliset		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka		
Lisukkeet		
Salaatit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset		
Juomat		
Maustekastikkeet ja mausteet		
Muut		



Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

VÄLIPALA	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Leivät ja leivänpäälliset		
Puurot ja niiden lisukkeet		
Kiisselit ja mehukeitot		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat		
Juomat		



Päivämäärä:

Viikonpäivä:

Klo:

AAMIAINEN	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Puurot, vellit ja niiden lisukkeet		
Leivät ja leivänpäälliset		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

Klo:

LOUNAS	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Pääruoka		
Lisukkeet		
Salaatit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Leivät ja leivänpäälliset		
Juomat		
Maustekastikkeet ja mausteet		
Muut		



Päivämäärä:	Viikonpäivä:	Klo:
VÄLIPALA	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Leivät ja leivänpäälliset		
Puurot ja niiden lisukkeet		
Kiisselit ja mehukeitot		
Rahkat, viilit ja jogurtit		
Kasvikset, hedelmät ja marjat		
Murot ja myslit		
Juomat		
Muut		

		Klo:
MUU RUOKAILU	Ruoat ja juomat	Syöty määrä (dl, rkl, tl, g, kpl)
Ruoat		
Juomat		

Liite 2. Ruokapäiväkirja (koti)

CHFRH_Lv4

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Täytetään kotona

Tutkittavan tunnus:

Lomake tarkistettu:

DA
GIS

Lapsen nimi: _____

Ruokapäiväkirjaa pidetään: _____

Ruokapäiväkirjan täyttäjä: _____

puhelinnumero: _____

Otathan yhteyttä, jos joku päivästä ei sovi! Essi Skaffari, (essi.skaffari@helsinki.fi)

Mitä ruokapäiväkirjaan kirjataan?

- Ruokapäiväkirjaan kirjataan kaikki lapsen muualla kuin päiväkodissa syömät ruoat, juomat ja ravintovalmisteet sekä niiden määrät mahdollisimman tarkasti.
- Vain lapsen syömät ruoat ja juomat sekä niiden määrät kirjataan. Syömättä jäänyttä ruokaa ei kirjata.
- Hoitaja merkitsee päiväkotiaikana syödyt ruoat ja juomat erilliselle lomakkeelle päiväkodissa.

Mihin tulisi kiinnittää huomiota?

- Maidon, juuston, paistorasvan, leivänpäällysrasvan, lihan, kalan ja leikkeleiden kohdalla kirjataan elintarvikkeen tuotemerkki ja rasvapitoisuus (esim. "rasvaton maito, Arla Ingman, 2,5 dl"; "margariini, Keiju 60 %, 1 tl" tai "keittokinkku, 2,5 %, HK, 1 viipale").
- Luumutuotteiden kohdalla kirjataan "luomu".
- Valmiista einkeksistä ja kaupassa myytävistä valmisruoista ja leivonnaisista ym. kirjataan valmistaja ja kauppanimi tai ostopaikka (esim. "hernekeitto, Saariainen, 2 dl" tai "berliininmunkki, Fazerin paistopiste, 2 kpl").
- Kotona tehdystä ruoista kirjataan kaikki raaka-aineet ja niiden laadut (esim. "jauhelihamisotto: naudan paistijauheliha, täysjyväriisi, lihaliemi, nypsiöljy, herne-maissi-paprikasekoitus, mustapippuri, paprikajauhe, merisuola") sekä valmistustapa (esim. "keitetty", "paistettu uunissa", "paistettu pannulla" tai "uppoaistettu" eli friteerattu öljyssä).
- Käytetyistä ravintovalmisteista kirjataan valmisteen nimi ja käyttömäärä (esim. "Moomin D-vitamiini 10 mikrog Xylitol-Strawberry, 1 tabletti").

Miten ruoan määrää arvioidaan?

- Voit käyttää ruoan määrän arvioimisessa apuna annoskuvakirjaa ja sen kuvakoodeja (esim. "siskonmakkarakeitto, 66 b" tai "banaani, puolikas kuvasta 26 c").
- Syödyn ruoan määrän voi arvioida myös talousmittoina (tl, rkl, dl) tai grammoina, jos tiedon saa helposti pakkauksesta. Pihvien, leipien, hedelmien ja kasvien kokoa voi arvioida senttimittimittojen avulla (esim. "porkkanapala, 1 cm x 2 cm x 5 cm").
- Leipä-, juusto- ja kinkkuviipaleita, hedelmiä, lihapullia, kalapuiikkoja ym. voi arvioida myös kappaleina (esim. "näkkileipä, Koululainen, 1 kpl" tai "omena, keskikokoinen, 3/4 kpl").

Miten ruokapäiväkirja vaikuttaa normaaliin elämään?

- Niinä päivinä, joina pidetään ruokapäiväkirjaa, tulisi syödä mahdollisimman tavanomaisesti. Ruokapäiväkirjan pitämisen ei tulisi vaikuttaa siihen, mitä ruokaa ja milloin lapselle tarjotaan.
- Ruokapäiväkirjaan on hyvä tehdä merkinnät syömisestä yhteydessä tai välittömästi sen jälkeen. Illalla on hyvä tarkistaa, että kaikki ateriat (myös välipalat ja naposteltavat) on kirjattu ruokapäiväkirjaan.

Esimerkki ruokapäiväkirjan täytöstä:

Viikonpäivä: *keskiviikko*

Päivämäärä: *15.4.2015*

Kellon-aika	Ruokailupaikka	Ruoat, juomat ja ravintovalmisteet, niiden laatu (+ kauppanimi) ja raaka-aineet	Valmistustapa (esim. paistettu pannulla, lämminsavustus, mikroaaltokypsennys)	Syöty määrä mahdollisimman tarkkaan (annoskuvakirjan koodi tai tl, rkl, dl, g tai kpl)
7.30	Koti	Nalle neljän viljan puuro (vesi, hiutaleet, ei lisättyä suolaa)	Mikroaaltokypsennys	34 b
		Pakastemustikoita		32 a
		Taloussokeria		2 tl
		Luomu-kevytmaitoa, Valio		1 b
		Kaurakorppu, Oululainen		½ kpl
		Margariini, Keiju, 70 %		11 b
		Gouda, Arla, 17 %		13 c
		Satsuma, keskikokoinen		½ kpl
		Nallekarkki, Hariho		80 a
		D-vitamiinivalmiste, Minisun D3, mangonmakuinen		1 tabletti (10 mikroa)
16.15	Mummola	Makaronilaatikko (tummaa makaronia, broilerin jauhelihaa, sipulia, mineraalisuolaa, currya, valkopippuria, paprikajauhetta, kananmunaa, laktoositonta kevytmaitoa, oliiviöljyä paistamiseen)	Jauheliha paistettu pannulla öljyssä	50 b
		Ketsuppi, Pikku-Myynti luomuketsuppi	Makaronilaatikko paistettu uunissa	1½ x 64 c
		Kurkku		15 b
		Tomaatti, keskikokoinen		17 b
		Salaatinkastike (oliiviöljy, viinietikka, suola, hunaja, mustapippuri)		0,5 tl
		Xylitol-pastilli, Herra Hakkarainen		1 kpl
		Täysmaito, Valio		1 b
19.30	Koti	Angry Birds maitosuklaa-vanilliinivanukas		1 prk
		Carneval Prinsessa -keksi		1 kpl
		Marli Vital (ananas, appelsiini, omena, passion ja banaani)		1 c
20.30	Koti	Grillimakkara, Urho	Grillattu avotulella	1½ kpl
		Ketsuppi, Pikku-Myynti luomuketsuppi		3 rkl
		Leipä, Vaasan iso vehnäpaahto	Grillattu parilan päällä	1 kpl

